

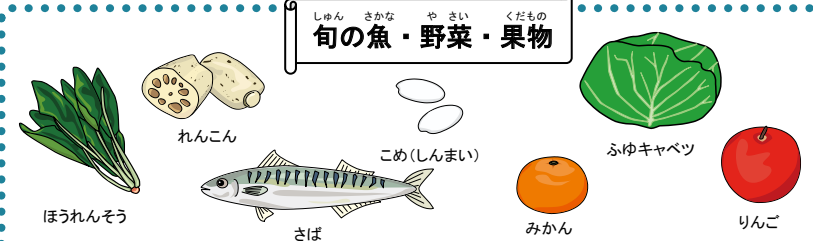
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
3日 ぶんか 文化の日		4日 ホキの あまずしに ごこまいり ごはん じゃがいもの そばに		5日 かいそう サラダ パン りんご		6日 さんしよく あえ なつとう ごはん おでん		7日 カミカミあげ パン カレー うどん	
エネルギー たんぱく質 小 626kcal 27.0g 中 796kcal 33.5g		エネルギー たんぱく質 小 626kcal 27.0g 中 796kcal 33.5g		エネルギー たんぱく質 小 627kcal 28.2g 中 769kcal 34.6g		エネルギー たんぱく質 小 572kcal 24.4g 中 718kcal 29.4g		エネルギー たんぱく質 小 567kcal 22.3g 中 731kcal 27.2g	
10日 旬…れんこんのかき揚げ キャベツのおひたし れんこんのかき揚げ いわしの つみれじる ひじきごはん		11日 味めぐり…愛媛県 アーモンドあえ とりにくのうめあげ ごはん せつかる		12日 愛媛県産小麦粉「せときらら」 を使用したパン みかん コーン サラダ パン マカロニの クリームに		13日 しょうゆ ドレッシング サラダ ヨーグルト もちむぎ ごはん キーマカレー (ルー)		14日 だいがくいも パン タイビーフン いため	
エネルギー たんぱく質 小 561kcal 22.6g 中 709kcal 27.8g		エネルギー たんぱく質 小 624kcal 23.3g 中 773kcal 30.2g		エネルギー たんぱく質 小 614kcal 24.4g 中 760kcal 30.4g		エネルギー たんぱく質 小 654kcal 23.4g 中 785kcal 28.2g		エネルギー たんぱく質 小 667kcal 24.4g 中 842kcal 30.0g	
17日 「りょう」でくばる レモンふうみづけ こいわしのからあげ ごはん いそに		18日 きんぴら もちむぎ ごはん あぶたま どんぶり(ぐ)		19日 だいこん サラダ パン ようふうにく ミルクキャラメルビーンズ		20日 行事食…和食の日(みそ汁) ごまあえ さばのみぞれに ごはん キャベツの みそじる		21日 じゃがいもと イカのケチャップ いため パン たまごスープ	
エネルギー たんぱく質 小 585kcal 25.7g 中 746kcal 31.7g		エネルギー たんぱく質 小 607kcal 25.1g 中 770kcal 31.3g		エネルギー たんぱく質 小 572kcal 25.4g 中 715kcal 31.5g		エネルギー たんぱく質 小 561kcal 25.0g 中 724kcal 32.3g		エネルギー たんぱく質 小 568kcal 26.5g 中 728kcal 33.7g	
24日 ふりかえきゅうじつ 振替休日		25日 えびの こうみあげ ごはん こうやどうふの ちゅうかい		26日 フレンチ サラダ パン スパゲッティ ベサトーレ りんご		27日 パンサンス ごはん マーボーどうふ		28日 こんぶサラダ ごはん やさいスープ	
エネルギー たんぱく質 小 626kcal 31.4g 中 806kcal 39.3g		エネルギー たんぱく質 小 626kcal 31.4g 中 806kcal 39.3g		エネルギー たんぱく質 小 587kcal 23.8g 中 740kcal 29.5g		エネルギー たんぱく質 小 595kcal 25.3g 中 758kcal 31.1g		エネルギー たんぱく質 小 577kcal 27.7g 中 725kcal 34.1g	

味めぐり【愛媛県】

『石花汁』は、今治市大島に伝わる郷土料理です。古くは石材業が盛だった大島の石切場の石を使い、寒い冬に石切場で少しでも身体を温められるように考えられた料理です。多くの食材が入った汁の中に熱した石を入れた時にくくんと湧き上がった様子が花が咲いたように見えたり、入れた豆腐がくずれて花が咲くように見えたりすることから、『石花汁』の名がついたといわれています。昔は米のとぎ汁を使っていたのですが、今は昆布と煮干しの出汁の中に油揚げや豆腐、野菜、貝類などたくさんの具を入れて煮込み、みそで味付けします。給食では、煮干しだしに油揚げや豆腐、野菜や里芋、あさりなどを入れています。



旬の魚・野菜・果物

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

豚肉・鶏肉(愛媛) さば(日本) ぶり(愛媛) いわし(千葉・鹿児島) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) たこ(愛媛) あさり(九州) 煮干し(愛媛) 魚そうめん・すり身・平天・かまぼこ・すり身・棒天(北海道) 豆腐(カナダ・愛媛) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) じゃがいも(北海道) さつまいも(徳島・千葉・茨城・熊本・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島) にんじん(北海道・長崎・香川・愛媛) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・福岡・大分) キャベツ(愛媛・愛知・長野・熊本・徳島・群馬) きゅうり(高知・愛媛・宮崎・熊本) さといも(愛媛) たまねぎ(北海道・愛媛) さやいんげん(北海道) チンゲン菜(徳島・福岡・大分) はくさい(長野・愛媛・栃木・群馬・熊本) だいこん(中島・愛媛・熊本・長崎) みかん(愛媛) りんご(青森・長野) しめじ(香川・福岡・広島) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(宮城) ひじき(松山)

※(小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。
黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり…日本の味めぐり献立
旬…旬の食材を生かした献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
※ 保護者の皆様へ… 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。
また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場に相談ください。
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



＜松山市HP＞